



Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

Diez meses de entrenamiento continuo como cinturón Azul y estar federado en el momento del examen.

** EXAMEN CENTRADO EN KARATE DEPORTIVO **

POSICIONES

Realizar dos veces por cada lado

- o Distancia media: kae ashi (ida y recogida pie delantero)



KAE ASHI (1)



KAE ASHI (2)



KAE ASHI (3)

- o Distancia media: Yori ashi (deslizamiento de los dos pies)



YORI ASHI (1)



YORI ASHI (2)



YORI ASHI (3)





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

- o Distancia larga: Sugi ashi (acortamiento de la posición)



SUGI ASHI (1)



SUGI ASHI (2)



SUGI ASHI (3)

DEFENSAS DE BRAZO

Desde kamae de combate y defendiendo con la palma de la mano, realizar por ambos lados las siguientes tai sabaki (esquivas del cuerpo)

1. Lateral



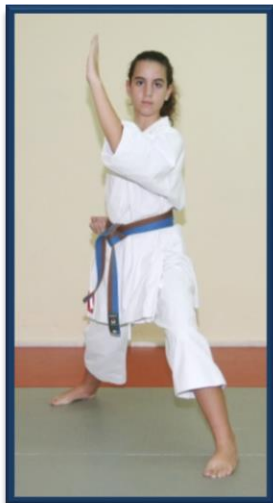
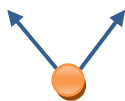


Karate infantil

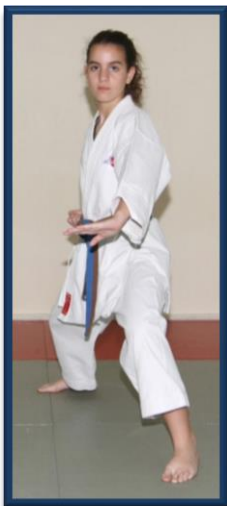
Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

2. Hacia delante en diagonal



3. Hacia atrás



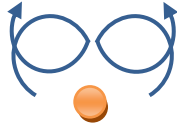


Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

4. Giro hacia delante



ATAQUES DE BRAZOS

Desde kamae de combate realizar por ambos lados:



1º *Kizami tsuki yodan*
(ataque de puño picado)



2º *Kizami tsuki yodan+Gyaku tsuki chudan*





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON



3º *Kizami tsuki yodan+Gyaku tsuki chudan+Uraken uchi yodan*



1º *Nagashi tsuki yodan*
(igual que kizami tuski pero con esquiva del pie trasero)

2º *Nagashi tsuki yodan+ Gyaku tsuki chudan*

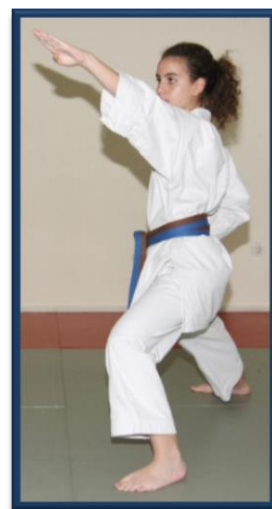




Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

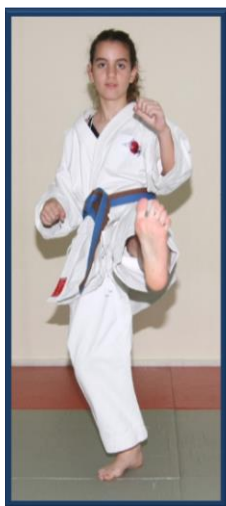


3º *Nagashi tsuki yodan*+ *Gyaku tsuki chudan*+*Haito uchi yodan*
(parte contraria de la mano abierta)

ATAQUES DE PIERNAS

Desde kamae de combate realizar por ambos lados:

- *Kizami mae geri kekomi* / *Kizami mawashi geri* / *Kizami yoko geri kekomi*
(son patadas realizadas con la pierna adelantada en el sitio)



Kizami mae geri kekomi / *Kizami mawashi geri* / *Kizami yoko geri kekomi*



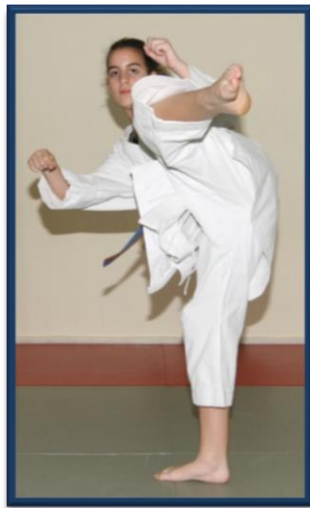


Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

- *Oi mae geri kegae / Oi mawashi geri / Oi ura mawashi geri*
(son patadas realizadas con la pierna adelantada recortando la posición)



Kizami mae geri kekomi / Kizami mawashi geri / Kizami yoko geri kekomi





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

- *Mae tobi geri / Yoko tobi geri* (patadas en salto)



Kizami mae geri kekomi / Kizami mawashi geri / Kizami yoko geri kekomi





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON

TRABAJO EN PAREJAS

PRIMER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite)

TORI (atacante)

Mawashi geri yodan

(después retroceder un paso)

UKE (defensor)

Kizami tsuki (con defensa simultánea de Haishu

uke yodan) + Mae geri keage + Uraken uchi





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON



SEGUNDO TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite)

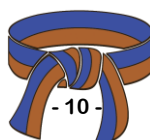
TORI (atacante)

Gyaku tsuki chudan

(después retroceder un paso)

UKE (defensor)

Uraken uchi (con defensa simultánea de
Osae uke gedan) + **Mawashi geri yodan**
+ **Gyaku tsuki chudan**





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON



TERCER TRABAJO EN PAREJA (ippon kumite)

TORI (atacante)

Kizami tsuki yodan

(después retroceder un paso)

UKE (defensor)

Gyaku tsuki chudan (con defensa simultánea de *Nagashi uke yodan*) + *Oi ura mawashi geri* + *Haito uchi yodan*





Karate infantil

Contenidos para el examen:

AZUL MARRON



- **Jiyu Kumite** (combate de estudio libre): Realizar 1 ò 2 combates de un minuto de duración.

KATA

- *Heian Godan*

